

Tabella Corsi Fitness – Orario provvisorio 2025–2026

ASD Sensazione di Movimento – Danza e Fitness

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:45–09:35		Ginnastica Dolce	Yoga	Pilates		
09:45–10:35	Zumba Gold	Step Coreografico	Zumba Gold	Ginnastica Posturale	Step Basic	
10:45–11:35		Zumba Fitness				
13:10–14:00	GAG		Flexibility		Allenamento Funzionale	
18:10–19:00	Zumba Fitness					
18:30–19:20				Zumba Fitness		
19:00–20:00		Snellissima Facile			Snellissima Facile	
19:10–20:00	Fit Box	Step Coreografico	Pilates / Jump Training		Pilates	
19:25–20:15				Fit Pump		
20:05–20:55		GAG / Pilates Barre		Pilates Posturale		
20:10–21:00	Fit Pump		Aerodance		Total Body Workout	
20:20–21:10				Step Basic & Tone		
21:00–22:00	Snellissima Facile			Snellissima Facile		

Per poter partecipare è obbligatoria la prenotazione tramite WhatsApp al numero della palestra **327 309 6584**.
I corsi si effettuano con un minimo di **2 persone**. I corsi doppi e concomitanti si effettuano con un minimo di **3 persone**.